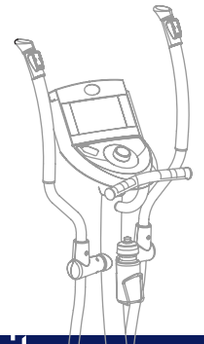
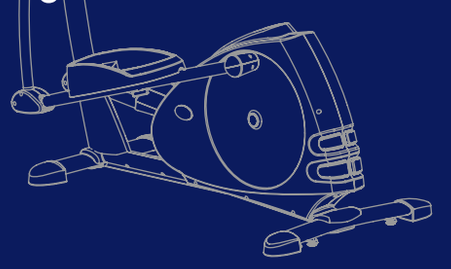
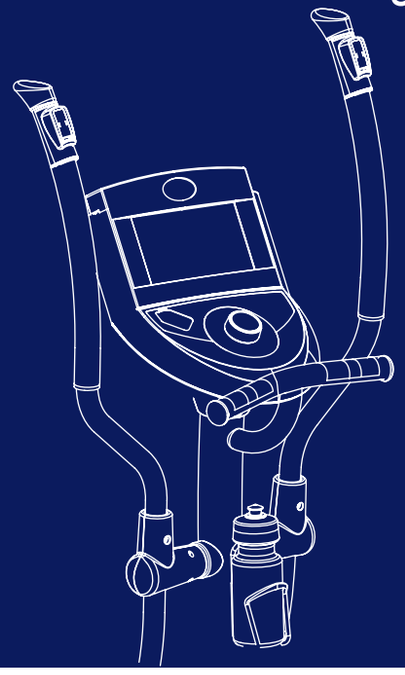
Achiever 607



Crosstrainer

Bedienungsanleitung





STYLE FITNESS GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Tel.: +49/ 2234/ 9997-100
Fax: +49/ 2234/ 9997-200
E-Mail: info@horizonfitness.de

Technik-Hotline:
Tel.: +49/ 2234/ 9997-500
E-Mail: service@horizonfitness.de

www.horizonfitness.de

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 3
Anschluss 6
Transport 7
Abbildung Achiever 607 8
Schnellstart 9
Anzeige 10
Programme 11
Herzfrequenz-Programm 14
Fit Test 15
Stufentest 16
Watt-Programm 17
Individuelles Benutzerprograamm 18
Das Spiel - Programm 19
Herzfrequenz-Anzeige 20
Herzfrequenz-Zielzone 21
Fehlersuche 22
Häufig gestellte Fragen 24
Trainingsgrundlagen 25
Wartung und Pflege 26
Stretching 28
Fitness-Ziele 29
Wochenplan 30
Monatsplan 31
Garantie 32

ACHTUNG!

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihren Heimtrainer benutzen und bewahren Siedie Bedienungsanleitung auf.

Sicherheitshinweise

BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanweisung, bevor Sie Ihren Crosstrainer benutzen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

WARNUNG!

Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihren Crosstrainer nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Crosstrainer.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Crosstrainer, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
- Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
- Halten Sie das Stromkabel von heilfen Gegenständen fern.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
- Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
- Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie den Crosstrainer transportieren.

Hinweis:

Das Sicherheitsniveau kann nur gehalten werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Sch‰den und Verschleiß geprüft wird. Defekte oder verschlissene Teile müssen sofort ausgetauscht werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an ihren H‰ndler oder unsere Service Hotline.

Angaben zur Prüfung nach DIN EN 957:

- Geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem
- Wattanzeige ist kalibriert und eingestellt nach EN 957-5
- Geräteklasse H
- Benutzergewicht 130kg

Weitere Sicherheitshinweise zum Gebrauch Ihres Horizon Fitness Crosstrainers

Achtung!

• Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
• Bewegen Sie nicht die Pedalarme mit den Händen.
• Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Crosstrainers verfangen könnte.
• Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass die Griffstangen befestigt sind.
• Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem T raining beginnen.
• Trainieren Sie auf Ihrem Heimtrainer mit einer angebrachten Geschwindigkeit. Sie sol - l ten niemals mehr als 80 Umdrehungen pro Minute laufen.
• Um auf Ihrem Crosstrainer die Balance halten zu können, sollten Sie immer die Armstangen umgriffen halten.

Nutzung

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihr Fitnessgerät nur im Haus und in wohl temperierten Räumen benutzen. Nichtbeachten kann zu Elektronikschäden am Gerät führen.

Kinder

• Der Crosstrainer sollte nicht von Kindern benutzt werden.
• Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

Reinigung

• Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

Herzlichen Glückwunsch zur Wahl eines Horizon Fitness Crosstrainers

Dieses Trainingsgerät wird Ihnen eine wertvolle Unterstützung Ihres Fitnessprogramms bieten und ist ein ausgezeichnetes Mittel, um sich in Form zu bringen. Der regelmäßige Gebrauch kann Ihre Lebensqualität erheblich verbessern.

Hier einige Vorteile eines regelmäßigen Trainings:
- Gewichtsreduzierung
- Ein gesundes Herz
- Verbesserte Körperhaltung
- Mehr Energie im Alltag
- Stressabbau
- Wertvoller Ausgleich zur alltäglichen Belastungen
- Besseres Aussehen und Wohlbefinden

Der Schlüssel dazu ist ein ausgewogenes persönliches Trainingsprogramm. Ihr Crosstrainer kann Ihnen dabei helfen, ohne groflen Zeitaufwand und Wetter unabhängig in Form zu kommen. Sie können in der angenehmen Umgebung Ihres Zuhauses trainieren. Diese Anleitung gibt Ihnen einige grundsätzliche Informationen zu Ihrem Heimtraining und unterstützt Sie, Ihre Ziele eines gesünderen Lebensstils zu erreichen.

ACHTUNG

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Falls Sie während desTrainings Übelkeit, Brustschmerzen , Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort, und suchen Sie einen Arzt auf.

Wichtig: Vor Nutzung bitte lesen!

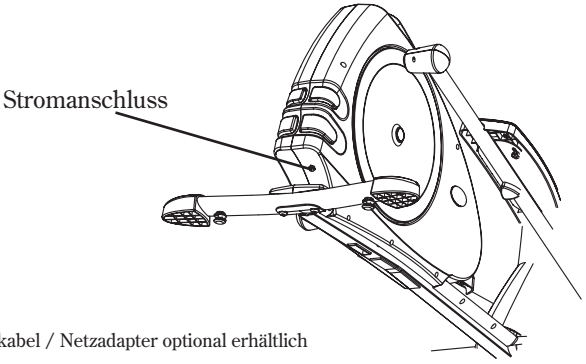
Aufbau

Achtung! Bitte bauen Sie Ihr Fitnessgerät genau wie in der Anleitung beschrieben auf und überzeugen Sie sich davon, dass alle Schrauben fest angezogen sind. Bei Nichtbeachten kann es zu Defekten und unangenehmen Geräuschentwicklungen kommen.

Anschluss

Stromversorgung

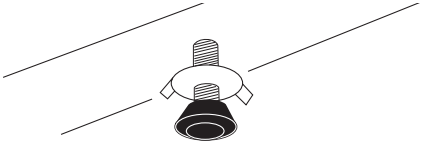
Ihr Crosstrainer ist mit einem Generator ausgestattet. Sobald Sie mit dem Treten beginnen wird die Konsole mit Strom versorgt und springt an. Das Stromkabel* muss in die Kabelbuchse eingesteckt werden. Diese Kabelbuchse befindet sich an der Hinterseite des Gerätes oberhalb des Standfußes.



* Stromkabel / Netzadapter optional erhältlich

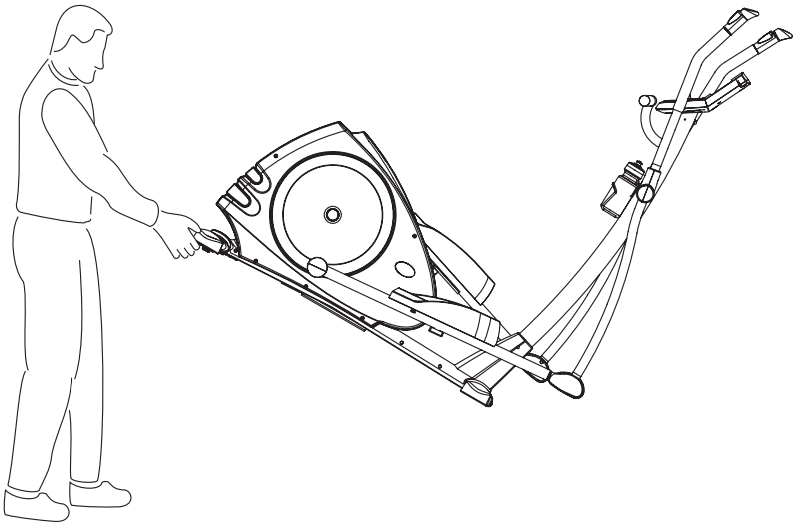
Ausrichten

Um den Crosstrainer optimal nutzen zu können, müssen Sie darauf achten, dass er eben steht. Ihr Trainingsgerät ist dafür mit verstellbaren Füssen zum Höhenausgleich ausgerüstet. Stellen Sie diese so ein, dass der Crosstrainers eben steht und sichern dann diese Position, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen drehen.



Transport

Ihr Horizon Fitness Crosstrainers ist mit zwei Transportrollen an der Vorderseite des Hauptrahmens ausgestattet. Um es zu transportieren, greifen Sie fest um den KonsolenMast hinteren Standfuß, kippen das Gerät zu sich und rollen es.



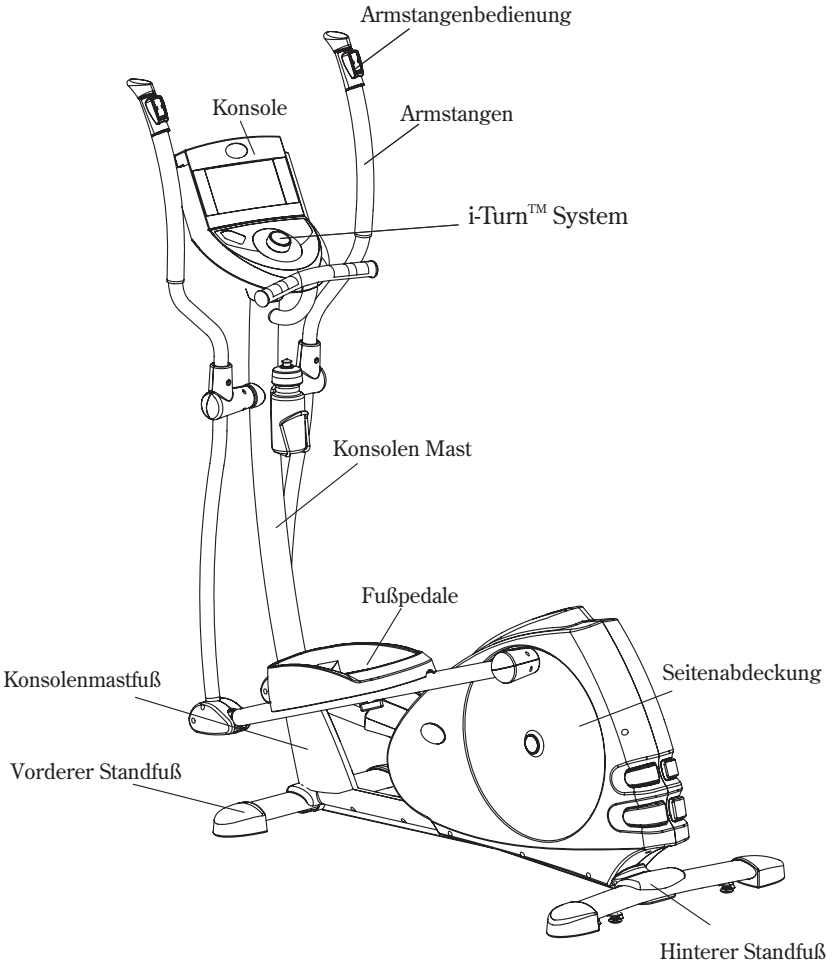
Vorsicht!

Der Crosstrainer ist schwer, seien Sie vorsichtig beim Transport und lassen Sie sich gegebenenfalls durch eine zweite Person helfen.

Fußstellung

Beachten Sie, dass Sie beim Nutzen Ihres Crosstrainers die Fersen anheben müssen. Dies entspricht der natürlichen Laufbewegung.

ABBILDUNG ACHIEVER 607

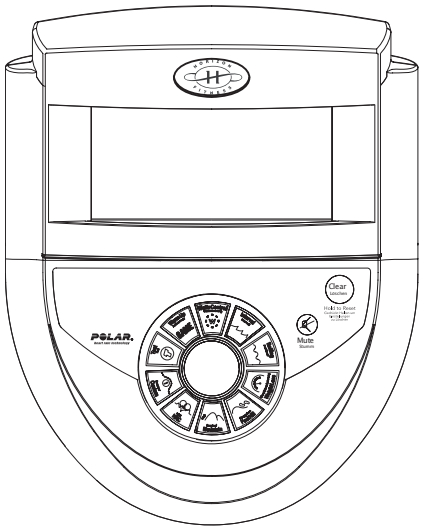


Schnellstart

Ihr Crosstrainer ist mit einem Generator ausgestattet. Sobald Sie mit dem Treten beginnen wird die Konsole mit Strom versorgt und springt an.

1. Setzen Sie sich auf das Trainingsgerät, platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen in den Fußschlaufen.
2. Drücken Sie die Start-Taste um mit dem Training zu beginnen. Die vergangene Trainingszeit soll angezeigt werden Halten Sie die RESET-Taste gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen. Beginnen Sie anschließend einfach zu Treten. Die verbleibende Trainingszeit soll angezeigt werden Drücken Sie die + / - Taste so lange, bis Sie Ihre gewünschte Trainingszeit angezeigt bekommen. Die Trainingszeit zählt dann rückwärts.

Beginnen Sie zu treten, steigern Sie ihre Trittfrequenz bis Sie ihre Zielherzfrequenz erreicht haben. Warnung: Versuchen Sie nicht mehr als 140 Umdrehungen pro Minute zu treten. Der Widerstand ist während des Trainings über den Drehknopf einstellbar.Der Widerstand kann während dem Training durch Drehen des i-Turn Knopfes angepasst werden. Widerstand gering 25 Watt und stark 400Watt.



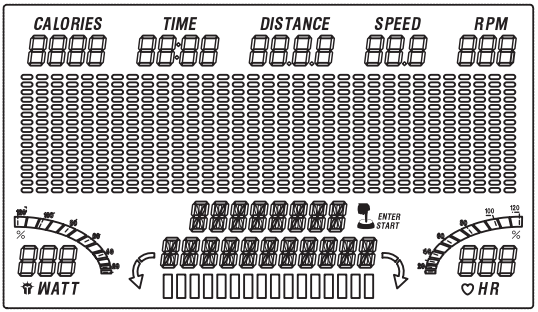
Schnellstart

Drücken Sie einfach die START - Taste um Ihr Training zu beginnen.

Training beenden

Denken Sie daran, dass Sie Ihre Bewegung allmählich verlangsamen und nicht abrupt anhalten. Nachdem Sie Ihr Training beendet haben, gibt die Konsole mehrere akustische Signale.

PROGRAMME



WIDERSTAND
Zeigt den Trainingsverlauf.

UPM
Zeigt die Umdrehungen pro Minute.

ZEIT
Wird in Minuten und Sekunden angezeigt. Zeigt die übrige Zeit oder die verstrichene Trainingszeit.

STRECKE
Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometer an.

GESCHWINDIGKEIT
Zeigt die Geschwindigkeit in Meilen oder Kilometern an.

KALORIEN
Zeigt die Gesamtzahl der verbrannten Kalorienan.

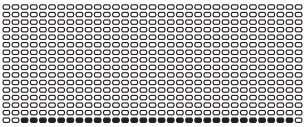
HERZFREQUENZ
Die Pulsrate wird in Schlägen pro Minute angezeigt.

WATT
Zeigt Ihre Trainingsleistung in Watt an.

Programme

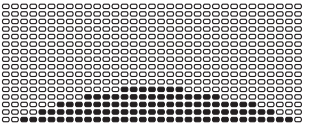
WATTS CONTROL

Manuell einstellbares Programm ohne Voreinstellungen.



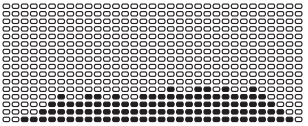
INTERVAL

Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauerdurch Wechsel zwischen leichten uns starken Widerständen.



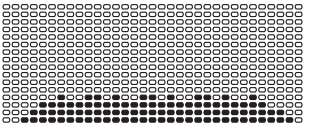
ROLLING

Optimal um Ihre Trainingsform und Ihr Gewicht zu halten, durch einen sanften Übergang zwischen starken und schwachen Widerständen.



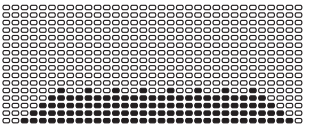
WEIGHT LOSS

Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber im mer im Fettverbrennungsbereich.



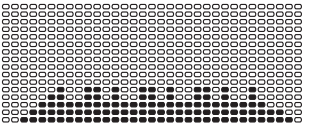
FOOT HILL

Steigert Herz- / Kreislauf-System durch gleichmäßiges Training.



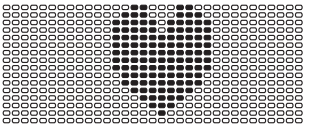
MOUNTAIN

Das Mountain Programm steigert nach und nach den Widerstand. Dieses Programm wurde entwickelt um sowohl Ihren Kreislauf, wie auch Ihre beanspruchte Muskulatur zu stärken.



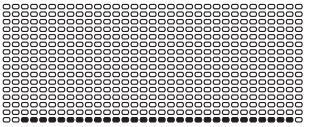
HERZFREQUENZ-PROGRAMM 1,2,3,4

Gewichtsreduzierung durch optimale Fettverbrennung, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Herzfrequenz-Zielzonen-Bereich.



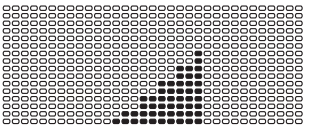
FIT TEST

Mit Hilfe des Fit Test erhalten Sie Auskunft über ihren momentanen Trainingszustand.



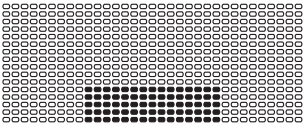
STUFENTEST

Sie trainieren / testen ihre Ausdauer durch stufenförmige Wattsteigerung.
Trainingszeit 30 Minuten.



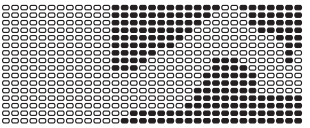
BENUTZERPROGRAMM 1, 2, 3,4,5

Benutzerspezifisches Trainingsprogramm mit einer voreingestellten Trainingszeit von 30Minuten.



Spiel

Motivierendes Aufwärm-Programm vor dem eigentlichen Training



HRC-Programm

Nachdem Sie das HRC Programm (Nr. 7-10) ausgewählt haben blinkt die Herzfrequenz-Zielzone. Ermitteln Sie nun mit Hilfe des Zielherzfrequenz-Diagramms auf Seite 21 Ihre Trainingsherzfrequenz.

1. Geben Sie die Herzfrequenz-Zielzone über den Drehknopf ein und bestätigen Sie den Wert durch Knopfdruck.

2. Wählen Sie nun über den Drehknopf die Trainingszeit aus. Die voreingestellte Trainingszeit beträgt 20 Minuten und die mögliche Zeitspanne liegt zwischen 15-99 Minuten. Bestätigen Sie die Eingabe durch Knopfdruck.

3. Wählen Sie nun im letzten Schritt über den Drehknopf ihr Gewicht aus. Mögliche Eingabe ist zwischen 20 - 150kg. Standardeinstellung ist 68 kg. Bestätigen Sie ihre Eingabe durch Knopfdruck.

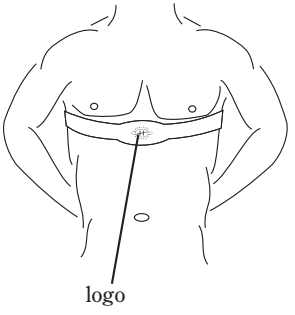
4. Durch erneuten Knopfdruck starten Sie das Programm.

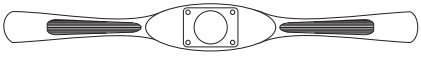
5. Durch Drücken der Clear-Taste können Sie im Einstellmodus jeweils einen Schritt zurück springen.

Während der ersten 5 Minuten des pulsgesteuerten Programms werden Sie mit einem leichten Widerstand aufgewärmt. Danach wird der Widerstand automatisch verändert, bis Sie Ihre Trainingsherzfrequenz erreichen. Der Widerstand wird konstant gehalten, solange Sie sich in Ihrem Trainingspulsbereich (+/- 5 Schläge) befinden.

Während der letzten 5 Minuten des Programms wird der Widerstand verringert, um Ihnen einen sanften Trainingsausklang zu ermöglichen.

NOTE - BEACHTEN SIE: Das pulsgesteuerte Programm funktioniert nur unter Verwendung eines Brustgurtes zur Pulsabnahme.





FIT-TEST

Das Fit-Test Programm Nr. 16 wurde entwickelt, um Ihren aktuellen Fitnesszustand zu ermitteln. Es gibt Ihnen ein Feedback über Ihr derzeitiges Fitnesslevel und erlaubt Ihnen so, Ihre Fortschritte zu beobachten.

Und so benutzen Sie Ihr Fit-Test Programm:

1. Durch Drehen des i-Turn Drehknopfes den FIT Test anwählen und durch drücken des Knopfes bestätigen.

2. Wählen Sie die gewünschte Wattzahl mit Hilfe des Drehknopfes aus, mit Knopfdruck bestätigen. Die Anfangseinstellung ist 150 Watt. Der einzustellende Wattbereich liegt zwischen 25-400 Watt.

3. Wählen Sie über den Drehknopf Ihr Geschlecht aus und bestätigen dieses durch Knopfdruck.

4. Wählen Sie nun über den Drehknopf Ihr Alter aus und bestätigen Sie dieses durch Knopfdruck. Das voreingestellte Alter ist 30 Jahre und die Einstellungsmöglichkeit liegt zwischen20 -70 Jahren.

5. Die Trainingszeit ist auf 10 Minuten voreingestellt. Wählen Sie mit dem Drehknopf ihre gewünschte Trainingszeit zwischen 5 und 15 Minuten für den Fit Test, bestätigen durch Knopfdruck.

6. Geben Sie nun im letzten Schritt über den Drehknopf ihr Gewicht ein. Mögliche Eingabe ist zwischen 20- 150kg. Standardeinstellung ist 68kg. Eingabe mit Knopfdruck bestätigen.

7. Drücken Sie erneut den Drehknopf um mit dem Fit Test zu beginnen

8. Nachdem Sie den Fit Test beendet haben, erscheint im Display ihr Ergebnis. Low / Schlecht, Fair / Ausreichend, Average / Durchschnittlich, Good / Gut, Excellent / Sehr Gut.

9. Hinweis: Es ist nicht möglich während dem Fit-Test den Widerstand zu verstellen.

STUFENTEST

1.Über den Drehknopf den Stufentest (Programm 17) anwählen und mit Knopfdruck bestätigen.

2.Wählen Sie über den Drehknopf die gewünschte Start-Wattzahl aus und bestätigen Sie diese mit Knopfdruck. Sie haben die Auswahl zwischen:

Wählen Sie nach folgenden Kriterien ihre Anfangswattzahl:

- 25 Watt Anfänger
- 50 Watt Fortgeschrittene
- 75 Watt Ausdauer Trainierender
- 100 Watt Leistungssportler

3.Geben Sie nun im letzten Schritt über den Drehknopf ihr Gewicht ein. Eingabe ist zwischen 20 - 150kg möglich. Standardeinstellung ist 68 kg.

4.Drücken Sie erneut den Drehknopf um mit dem Stufentest zu beginnen.

Trotz voreingestellter Trainingszeit von 30 Minuten sollten Sie nur so lange trainieren, wie sie sich Wohlfühlen und die Trainingszeit im Laufe der Trainingseinheiten ausbauen.
Sie können so ihre kontinuierliche Ausdauersteigerung verfolgen.

WATT PROGRAMM

Dieses Programm Nr.1 ermöglicht dem Benutzer mit einer selbst bestimmten Wattzahl zu trainieren. Bei einer niedrigeren UPM Zahl (Umdrehungen pro Minute) erhöht sich der Widerstand dazu proportional.. Bei einer höheren UPM Zahl verringert sich der Widerstand proportional dazu.

1. Das Wattprogramm über den drehknopf anwählen und durch Knopfdruck bestätigen.

2. Wählen Sie durch Drehen die gewünschte Wattzahl aus und bestätigen Sie diese durch Knopfdruck. Die Anfangseinstellung ist immer 25 Watt. Der einzustellende Wattbereich liegt zwischen 25-400 Watt.

3. Die Trainingszeit ist auf 0 Minuten voreingestellt. Wählen Sie mit dem drehknopf ihre gewünschte Trainingszeit. Die mögliche Zeitspanne liegt zwischen 5-99 Minuten. Bestätigen Sie die ausgewählte Zeit durch Knopfdruck.

4. Wählen Sie nun im letzten Schritt über den Drehknopf ihr Gewicht aus. Mögliche Eingabe ist zwischen 20 - 150kg. Standardeinstellung ist 68 kg. Bestätigen Sie ihre Eingabe durch Knopfdruck.

5. Starten Sie das wattprogramm durch erneutes Drücken des Einstelldrehknopfes.

INDIVIDUELLES BENUTZERPROGRAMM

Das Benutzerdefinierte Programm (Nr. 11-15) ermöglicht Ihnen, Ihr individuelles Programm zu erstellen, welches Sie für spätere Wiederholungen abspeichern können.

Und so benutzen Sie Ihr Benutzerprogramm:

1. Das Benutzerprogramm (CUSTOM) anwählen und durch Knopfdruck bestätigen.

2. Wählen Sie über den Drehknopf die gewünschte Trainingszeit aus und bestätigen Sie durch Knopfdruck. Die voreingestellte Zeit beträgt 15 Minuten und die Zeitspanne 5-99 Minuten.

3. Wählen Sie über den Drehknopf die gewünschte Wattzahl aus und bestätigen Sie diese durch Knopfdruck. Sie müssen für alle 15 Segmente ein Wattlevel auswählen und jedes Mal mit Knopfdruck bestätigen.

4. Wählen Sie nun im letzten Schritt über den Drehknopf ihr Gewicht aus. Mögliche Eingabe ist zwischen 20 - 150kg. Standardeinstellung ist 68 kg. Bestätigen Sie ihre Eingabe durch Knopfdruck.

5. Sobald für jedes Segment eine Wattzahl bestimmt wurde, geben Sie bitte Ihren Namen ein, der nicht mehr als 9 Buchstaben haben sollte. Benutzen Sie für Ihre gewünschten Buchstaben den Drehknopf und bestätigen jeden Buchstaben mit einem Knopfdruck.
Drücken Sie anschließend den Clear-Knopf (Löschen) um ihren Namen zu speichern. Während der Einstellungen können Sie zum vorherigen Buchstaben durch Drücken der Sound-Taste zurückkehren.

6. Durch erneuten Knopfdruck starten Sie das Programm. Es ist nun im Speicher gesichert und steht ihnen jederzeit zur Verfügung.

7. Um Ihre eingegebenen Programminformationen zu löschen, rufen Sie das Benutzerprogramm im Startmenü auf. Drücken und halten Sie dann die Clear-Taste für 3 Sekunden.

8. Wenn Sie Ihr gespeichertes Benutzerprogramm benutzen, können Sie die Wattzahl verändern. Diese Änderungen sind nur für das laufende Training und werden nicht gespeichert.

Das Spiel - Programm

Das Spiel-Programm Nr. 18 ist wegen seinem hohen Spaßfaktor besonders als Aufwärm-Programm geeignet. Um das Programm erfolgreich zu absolvieren müssen Sie die Drehzahl ständig anpassen. Durchfahren Sie den vorgegebenen Kanal von links nach rechts, mit dem Ziel den oberen und unteren Rand bzw. die dunkle Fläche nicht zu berühren. Mit der Trittgeschwindigkeit bestimmen Sie die vertikale Position. Bei schnellem Treten steigen, beim langsamen Treten fallen Sie und bei gleich bleibender Geschwindigkeit bleiben Sie auf einer Höhe.

1) Nachdem Sie das Programm ausgewählt haben drücken Sie den Drehknopf zur Bestätigung.
2) Wählen Sie nun durch drehen des i-Turn-Drehknopfes den gewünschten Widerstand zwischen 25-400Watt aus. Voreingestellt sind 25 Watt.
3) Wählen Sie im nächsten Schritt einen Schwierigkeitsgrad zwischen 1 (leicht) und 6 (schwierig) aus.
4) Passen Sie nun Ihr Gewicht ebenfalls durch drehen des i-Turn-Drehknopfes an und drücken Sie diesen zum Bestätigen. Voreingestellt sind 68kg und die Auswahlmöglichkeit liegt zwischen 20-150kg.
5) Drücken Sie erneut den Drehknopf um mit dem Training zu beginnen.

Denken Sie bitte daran, dass es viele verschiedene Einstellungsmöglichkeiten, wie z.B. Grad der Schwierigkeit oder Level/ Widerstand gibt, welche eine Vielzahl von Veränderungen bringt.

Herzfrequenz -Anzeige

Ihr Horizon Fitness Heimtrainer bietet Ihnen eine telemetrische Brustgurtmessung.*

TELEMETRISCHE BRUSTGURTABNAHME *

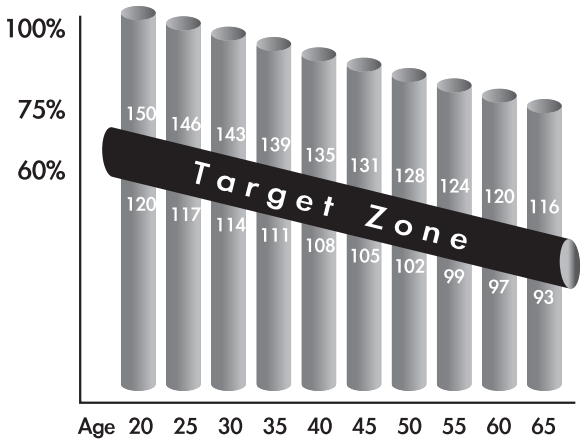
Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat. Plazieren Sie nach Anfeuchten der Elektroden den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Logo nach außen. Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.

* Brustgurt optional. Es kann jeder Polar-kompatibler Brustgurt verwendet werden.

ACHTUNG!

Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig von Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die American Heart Association empfiehlt einen Pulsbereich von 60 bis 70% Ihrer maximalen Pulsrate für das Training. Entnehmen Sie dies dem unten abgebildeten Diagramm.
BEISPIEL für einen 42-jährigen Nutzer: Suchen Sie das Alter an der vertikalen Linie des Diagramms, folgen Sie dann dem entsprechenden Altersbalken bis zumZielherzfrequenzbalken. Ergebnis: 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 108 Schläge proMinute, 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 135 Schläge pro Minute.



HERZFREQUENZ-ZIELZONE Diagramm der Zielherzfrequenz

FEHLERSUCHE

Horizon Fitness - Heimtrainer sind so konzipiert, dass Sie langlebig und einfach in der Handhabung sind. Sollte trotzdem irgend ein Problem auftauchen, Trotzdem, sollte irgend ein Problem auftauchen, schauen Sie zunächst die folgende Liste durch.

PROBLEM: Die Konsole hat keine Anzeige.
LÖSUNGSVORSCHLAG:Überprüfen Sie, ob das Konsolenkabel richtig in die Konsole eingesteckt ist.

PROBLEM: Der Heimtrainer macht ein quietschendes oder knackendes Geräusch.
LÖSUNGSVORSCHLAG:Ziehen Sie alle Schrauben fest an.

PROBLEM:Der angezeigte Widerstand kommt Ihnen zu stark oder zu leicht vor.
LÖSUNGSVORSCHLAG:Halten Sie die START Taste so lange gedrückt, bis alle Werte auf Null zurückgestellt werden und testen den Widerstand daraufhin erneut.

HERZFREQUENZANZEIGE FEHLERSUCHE

Bei Verwendung eines Brustgurtes:
PROBLEM:Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Wenn Sie einen Brustgurt verwenden, kann es sein, dass der Impuls zwischen Haut und Brustgurt nicht übermittelt werden kann. Feuchten Sie die Elektroden an.
LÖSUNGSVORSCHLAG:Überprüfen Sie die Position des Brustgurtes.
LÖSUNGSVORSCHLAG:Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen Brustgurt und Konsole nicht größer als ca. 90 cm ist.
LÖSUNGSVORSCHLAG:Überprüfen Sie die Batterie in Ihrem Brustgurt.
PROBLEM:Die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten.
LÖSUNGSVORSCHLAG:Überprüfen Sie, ob der Brustgurt fest anliegt und die Dioden angefeuchtet sind.

Weiterhin können elektronische Geräte, wie Telefone, Motoren, CD-Player oder starkes Licht in der näheren Umgebung Störungen verursachen.

Wenn die oben genannten Punkte nicht zu einer Lösung des Problems führen, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an den Horizon Fitness -Kundenservice unter 02234-9997-100.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Sind die Geräusche meines Crosstrainers normal?

Unsere Heimtrainer gehören zu den leisesten Trainingsgeräten auf dem Markt, da sie mit einer reibungslosen Magnetbremse und einem Riemenantrieb ausgestattet sind. Wir benutzen sehr hochwertige Kugellager und Riemen um eine Geräuschentwicklung zu minimieren.

Dadurch, dass das Widerstandssystem an sich so leise ist, sind eventuell die leisen mechanischen Geräusche wahrnehmbar. Bei älteren Modellen war das Widerstandssystem so laut, das Sie die mechanischen Geräusche natürlich nicht gehört haben. Diese mechanischen Geräusche sind aber normal. Alle beweglichen Teile, wie das Schwungrad, die Riemen oder die Rollen machen ein leises Geräusch. Diese Geräusche können sich während dem Training auch verändern, durch die Hitze dehnen sich manche Teile aus.

Wieso ist mein Trainingsgerät lauter als das Ausstellungsstück im Laden?

Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrundgeräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Manchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

Wie lange hält der Antriebsriemen?

Mit Hilfe einer Computersimulation wurde eine wartungsfreie Zeit für den Antriebsriemen von mehreren Tausend Stunden ermittelt. Es werden inzwischen Hochleistungsriemen, wie sie auch z.B. bei Motorrädern benutzt werden, eingesetzt.

Kann ich meinen Crosstrainer einfach transportieren, nach dem er zusammengebaut wurde?

Ihr Trainingsgerät ist mit zwei Transportrollen am Vorderrahmen ausgestattet. Mit deren Hilfe können Sie es einfach transportieren. Um Ihnen ein regelmäßiges Training leichter zu machen, empfiehlt es sich Ihren Heimtrainer in einer angenehmen Atmosphäre aufzubauen. Viele Kunden stellen ihn vor den Fernseher oder die Stereoanlage.

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Wie Oft?

Die American Heart Association empfiehlt mindestens drei- bis viermal wöchentlich zu trainieren, um Ihr Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Sollten Gewichts- und Fettverlust Ihr Ziel sein, sollten Sie noch häufiger trainieren. Ganz gleich, ob Sie 3 oder 6 Tage pro Woche trainieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Training zu einer lebenslangen Gewohnheit machen. Viele Menschen trainieren erfolgreich, weil Sie sich eine bestimmte Tageszeit dafür reserviert haben. Es spielt keine Rolle, ob Sie morgens, mittags oder abends trainieren. Wichtig ist, dass Sie eine Tageszeit wählen, zu der Sie möglichst nicht unterbrochen werden. Ein Fitnessprogramm ist nur dann erfolgreich, wenn es zu einer Priorität in Ihrem Leben wird. Also markieren Sie schon mal Ihre Trainingszeiten in Ihrem Terminkalender.

Wie lange?

Um die Vorteile eines aeroben Trainings ausnutzen zu können, ist es empfehlenswert, jeweils zwischen 24 und 32 Minuten zu trainieren. Aber fangen Sie langsam an, und steigern Sie allmählich die Trainingsdauer. Falls Sie in diesem Jahr noch kaum Sport betrieben haben, sollten Sie Ihr anfängliches Training auf weniger als 5 Minuten beschränken. Ihr Körper braucht Zeit, um sich auf Ihre neuen Aktivitäten einzustellen. Falls Ihr Trainingsziel Gewichtsreduzierung ist, ist ein längeres Training bei geringer Intensität effektiv. Eine Trainingsdauer von 48 Minuten wäre für derartige Resultate ein empfehlenswertes Ziel.

WARTUNG UND PFLEGE

Welche routinemäßigen Wartungen sind erforderlich?

Da wir nur versiegelte Kugellager benutzen ist keinerlei Schmierung erforderlich. Wichtig ist jedoch, dass Sie nach jedem Training den Schweiß vom Heimtrainer abwischen.

Wie reinige ich mein Trainingsgerät?

Bitte benutzen Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Verwenden Sie nur haushaltsübliche Reinigungsmittel.

Nach jedem Gebrauch (täglich)
Schalten Sie die Konsole aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

ACHTUNG!

Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose bevor Sie mit der Reinigung beginnen und verwenden Sie nur feuchte, niemals nasse Tücher.

JEDE WOCHE
Das wichtigste ist, dass Sie den Schweiß und den Staub von Ihrem Gerät abwischen. Besonders wichtig ist die Reinigung der Rollen und der Führungsschiene, um Geräusche oder Kratzer zu vermeiden.

JEDEN MONAT
Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

Wie intensiv?

Die Intensität hängt von Ihren Zielen ab. Wenn Sie sich mit dem Horizon Fitness Crosstrainers auf einen Wettkampf vorbereiten wollen, sollte die Intensität selbstverständlich höher sein, als wenn Sie auf eine allgemeine Fitness abzielen. Aber unabhängig von Ihren Zielen sollten Sie jedes Training anfänglich mit geringer Intensität durchführen. Aerobes Training muss nicht schmerzvoll sein, um Erfolge zu bringen. Es gibt zwei Wege Ihren Trainingserfolg zu messen. Der erste ist die Beobachtung des Herzschlags, der zweite dieAuswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus.

Erschöpfungsniveau

Der zweite und einfachere Weg Ihren Trainingserfolg zu messen, ist die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus. Wenn Sie während dem Training so außer Atem sind, dass Sie sich nicht unterhalten können, haben Sie eine zu hohe Intensität gewählt. Sie sollten sich während dem Training wohlfühlen, nicht erschöpft sein. Wenn Sie außer Atem sind, wird es Zeit etwas langsamer zu laufen. Achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers um einer Überanstrengung entgegenzuwirken.

STRETCHING

Zuerst Stretching:
Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie zunächst einige Minuten mit Streckübungen zubringen. Diese verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren das Verletzungsrisiko. Führen Sie die Dehnübungen mit langsamen und sachten Bewegungen durch.

Beinstrecken:
Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung bis Sie auf zehn gezählt haben.

Quadrizepsübung:
Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Zählen Sie bis zehn. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.

Zehen berühren:
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.

AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN

Aufwärmen:
Die ersten zwei bis fünf Minuten des Trainings sollten Sie dem Aufwärmen widmen. Ihre Muskeln sollten langsam aufgewärmt werden, um sie auf größere Belastungen vorzubereiten. Sie können zum Aufwärmen Ihr Trainingsgerät benutzen, indem Sie anfanglich bei einer niedrigen Geschwindigkeit und niedrigem Widerstand laufen.

Abkühlen:
Beenden Sie Ihr Training niemals abrupt. Eine Abkühlungsphase ermöglicht, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System an die reduzierte Belastung besser anpassen kann. In der Abkühlungsphase verringern Sie die Geschwindigkeit allmählich, so dass sich Ihr Puls langsam senkt. Nach dem Abkühlen sollten Sie die oben genannten Stretching-Übungen wiederholen, damit sich Ihre Muskeln lockern und entspannen.

FITNESS-ZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Aussehen und Form verbessern
- Energieniveau erhöhen
- Verbesserte sportliche Leistung
- Stressabbau
- Gewicht halten
- Beinmuskeln kräftigen
- Besserer Schlaf
- Ausdauer verbessern

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Crosstrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.

Führen Sie ein Trainingstagebuch
Kopieren Sie die Wochen- und Monatspläne auf den folgenden Seiten, um Ihre Trainingsfortschritte dokumentieren zu können. Nach einiger Zeit werden Sie mit Stolz auf Ihre Trainingserfolge zurück blicken können.

WOCHENPLAN

WOCHE _____				WOCHENZIEL _____	
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
WOCHE GESAMT					

WOCHE _____				WOCHENZIEL _____	
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
WOCHE GESAMT					

MONATSPLAN

MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONAT GESAMT			

MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONAT GESAMT			

Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.
Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsaanwijzing Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voor recycling.

E:
Informaciones para la evacuaciòn Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw. Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).